

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 1 «Лыжные гонки»
городского округа Тольятти**

Методическая разработка

на тему:

**«Анализ возрастных аспектов построения
спортивной тренировки в лыжных гонках»**

ВЫПОЛНИЛИ:

**Александрова Е.А., Голубев А.Г.,
Алексеев И.А. – тренеры-преподаватели
МБОУДОД СДЮСШОР №1
«Лыжные гонки» г.о. Тольятти**

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность выбранной темы состоит в подборе средств и методов спортивной тренировки юных лыжников-гонщиков, соотношения нагрузок на этапе начальной спортивной специализации, основываясь по принципу индивидуализации двигательной типологии. Многочисленные споры о целесообразности применения той или иной методики подготовки юных спортсменов не дают четкого ответа о правильности и однозначности их применения. Часто эффективные методики, которые были применены с успехом, приводят к стагнации спортивных результатов. Вместе с тем, на первый план в системе подготовки спортивного резерва выходит построение тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей юных лыжников уже на этапе начальной спортивной специализации. Это связано с постоянно растущими результатами.

Под индивидуальными особенностями понимают наличие у спортсмена специфических, свойственных только данному атлету морфофункциональных, двигательных, психологических свойств организма.

Ведущие специалисты в области теории и методики физического воспитания и спорта, а также в области разработки тренировочных программ пришли к выводу о том, что необходимо планировать и реализовывать тренировочные программы с учетом индивидуализации двигательной типологии. Своевременное определение предрасположенности юных спортсменов к тому или иному двигательному режиму предоставляет тренеру больше времени и возможностей подготовить квалифицированного лыжника.

Поэтому вопросы индивидуализации в системе подготовки юных лыжников-гонщиков нуждаются в более тщательном рассмотрении.

Цель исследования – повышение эффективности индивидуализированной системы подготовки юных лыжников-гонщиков 12-13 лет на основе их двигательной предрасположенности.

Гипотеза исследования: сформулированы предположения о том что, возможно, повысить эффективность тренировочного процесса юных лыжников, путем рационального планирования, нормирования и сочетания нагрузок в годичной системе подготовки, основываясь по принципу индивидуализации в системе подготовки юных спортсменов специализирующихся в дисциплине «Лыжные гонки».

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс юных лыжников-гонщиков 12-13 лет

Предмет исследования – методологические аспекты учебно-тренировочного процесса юных лыжников-гонщиков, его содержание.

Научная новизна:

- обоснована система подготовки лыжников 12-13 лет в соответствии с их двигательной предрасположенностью,

- разработаны количественные параметры индивидуального нормирования тренировочных

нагрузок в годичном цикле подготовки юных лыжников-гонщиков на этапе начальной спортивной специализации,

- разработаны методологические приемы управления тренировочным процессом.

Практическая значимость: разработанная программа системной подготовки юных лыжников-гонщиков на этапе начальной спортивной специализации может быть применена тренерами, как для планирования тренировочного процесса, так и для практической реализации. Собранный теоретический и фактический материал может быть использован в виде методологических рекомендаций.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

На основании исследований было выявлено, что достижение высоких результатов в лыжных гонках возможно только при многолетней и круглогодичной подготовке в течение ряда лет, начиная с юношеского возраста. Сильнейшие лыжники-гонщики (мужчины) становятся победителями и призерами крупнейших соревнований (Олимпийских игр и чемпионатов мира) чаще всего в возрасте 25-27 лет. Аналогичная картина наблюдается и у женщин. Это говорит о том, что данный возраст является оптимальным для достижения наивысших результатов. Вместе с тем в равной степени успешно соревнуются и достигают высоких результатов спортсмены в возрасте с 22 до 32 лет. Данный возрастной период следует считать зоной высоких результатов. Учитывая эти данные, всю подготовку в лыжных гонках следует планировать с целью подведения спортсменов к наивысшим результатам именно в этом возрасте. Вместе с тем, особенности лыжных гонок, биологические законы развития отдельных органов и систем и организма в целом требуют от лыжников определенного числа лет систематических занятий физической культурой и спортом, чтобы пройти путь от новичка до мастера спорта, а затем до сильнейшего спортсмена. В лыжных гонках такой период занимает в среднем около 10 лет. Учитывая эти данные (стаж занятий и возраст наивысших достижений), можно с достаточной вероятностью определить время начала регулярных тренировок.

Однако это не означает, что вся подготовка должна начинаться именно в этом возрасте - систематические занятия физической культурой следует начинать значительно раньше. Вполне естественно, что и на этом временном отрезке могут быть индивидуальные различия. Вместе с тем практика работы по лыжному спорту показывает порой, что юные лыжники, слишком рано приступившие к систематическим тренировкам, достигают (и относительно рано) высоких результатов. Однако, как правило, раннее достижение успехов в лыжных гонках очень часто приводит к тому, что лыжники останавливаются в спортивном росте, полностью не раскрывают свои возможности или рано заканчивают выступления. Не следует считать, что это связано с длительным (с раннего возраста) занятием лыжным спортом. Причины следует искать в неверном построении многолетнего процесса подготовки, чаще всего в чрезмерном завышении объема нагрузки, односторонней подготовке, слишком ранней специализации по лыжным гонкам.

Тренеры при планировании многолетней подготовки часто превышают допустимые объемы нагрузки, забывая о разносторонней подготовке юных лыжников. Такое планирование порой приносит быстрый прирост результатов, но затем сверстники, даже поздно приступившие к занятиям лыжными гонками, опережают юных лыжников, рано достигших высоких (относительно возраста) результатов. Термин "ранняя специализация" неприменим в отношении лыжных гонок, следует говорить о своевременной специализации с учетом возрастных особенностей развивающегося организма. Вся многолетняя подготовка лыжников-гонщиков должна быть построена так, чтобы подвести спортсмена к высшим достижениям именно в указанный возрастной период. При построении многолетней подготовки необходимо учитывать периоды более быстрого естественного развития отдельных физических качеств, что позволит успешно проводить физическую подготовку в целом.

Исходя из специфики лыжных гонок как вида спорта, требующего полной зрелости организма, а также естественного развития физических и психических возможностей организма спортсмена, весь процесс многолетней подготовки гонщика в настоящее время можно разделить на шесть основных этапов, которые охватывают следующие возрастные периоды.

Возрастные этапы подготовки.

1. Предварительная подготовка (возраст 9-12 лет)

Важнейшими задачами на этом этапе следует считать: всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, привитие устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Для решения поставленных задач применяется широкий круг средств, в том числе при занятиях на лыжах уделяется внимание освоению элементов горнолыжной техники и отдельных способов передвижения на лыжах. Средства лыжного спорта используются в плане общей физической подготовки, как и другие упражнения. При занятиях на этом этапе большое внимание уделяется развитию общей координации движений, равновесия и других качеств, и в первую очередь быстроты движений и скорости двигательных реакций. К концу данного возрастного этапа обращается внимание и на воспитание скоростно-силовых качеств. С этой целью применяются различные прыжки, прыжковые упражнения и другие динамические упражнения. Занятия в основном проводятся игровым методом, возможно и применение "круговых" занятий. Следует подчеркнуть, что все занятия проводятся в плане общей физической подготовки.

2. Всесторонняя физическая подготовка (возраст 12-16 лет)

Основными задачами, как и на первом этапе подготовки, здесь являются: всестороннее физическое развитие, дальнейшее укрепление здоровья и закаливание, изучение техники различных видов спорта (легкой атлетики, спортивных игр, плавания и др.). Одновременно

изучается и совершенствуется техника всех видов лыжного спорта - лыжных гонок и горнолыжного спорта. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов по физической подготовке. В зимнее время особое внимание уделяется обучению и совершенствованию техники спусков на высокой скорости, поворотов в движении и лыжных ходов. Летом и осенью включаются упражнения из других видов спорта - легкой атлетики (бег, прыжки), плавания (различными стилями), гребли (на спортивных судах и прогулочных лодках) и различных спортивных игр (баскетбола, ручного мяча и футбола). Юные спортсмены выступают в соревнованиях по различным видам спорта, в том числе и по видам лыжного спорта (гонки, слалом и др.). Однако на этом этапе не ставится задача достижения высоких спортивных результатов. Необходимо тщательно спланировать количество соревнований и их сроки на весь год с тем, чтобы не допустить перегрузки юных лыжников соревновательной нагрузкой. Большое внимание на первом и втором этапах уделяется воспитанию юных спортсменов. Особое внимание в учебно-воспитательном процессе уделяется воспитанию волевых качеств (дисциплинированности, трудолюбия, смелости и т.д.).

3. Специальная подготовка в лыжных гонках (возраст 16-18 лет)

На этом этапе многолетней подготовки главными задачами являются: углубленное изучение и совершенствование техники всех способов передвижения на лыжах, дальнейшее повышение уровня ОФП, воспитание волевых качеств. В рамках ОФП основное внимание по-прежнему уделяется развитию скоростно-силовых качеств, а к этому добавляется еще и задача развития динамической силы. На прочной базе ОФП, созданной на предыдущих этапах, начинается специальная подготовка по лыжным гонкам, где большее внимание уже начинают уделять развитию выносливости. В ходе специальной подготовки на этом этапе лыжники участвуют в соревнованиях, где совершенствуются технические навыки, изучается тактика, воспитываются волевые качества. Количество стартов за сезон и длина дистанций соревнований должны строго соответствовать возрасту лыжников; не следует допускать превышения норм, установленных правилами соревнований и официальными программами по лыжному спорту (например, программами для ДЮСШ).

При планировании нагрузок необходимо внимательно относиться к определению общих объемов тренировочных заданий. В этом возрасте недопустимо форсированное увеличение общего объема тренировочной нагрузки и суммарного объема передвижения на лыжах с высокой интенсивностью. На предыдущем этапе подготовки и чаще всего на этом допускаются серьезные ошибки в планировании нагрузок (в сторону недопустимого увеличения), что и приводит к прекращению роста результатов в последующие годы. Такое направление (увеличение нагрузок) порой привлекает тренеров довольно быстрым тренировочным эффектом - результаты юношей растут, а последствия этого скажутся только на последующих этапах подготовки. Иногда

последствия такой работы проходят мимо внимания тренеров ДЮСШ и других организаций, работающих с лыжниками указанного возраста. После окончания школы спортсмены уходят в вузы, на производство, в ряды Российской Армии, где с ними работают уже другие тренеры, которые иногда вынуждены отчислять ставших бесперспективными еще молодых лыжников.

4. Углубленная специализация по лыжным гонкам (возраст 19-21 год)

На этом этапе продолжается дальнейшее совершенствование техники способов передвижения на лыжах, повышение уровня физических качеств, укрепление здоровья и др. Но важнейшей задачей в этом возрастном периоде является достижение высокого уровня специальной подготовки. На четвертом этапе проводятся специализированные занятия с все возрастающей тренировочной нагрузкой, как по объему, так и по интенсивности. Здесь закладываются прочные основы высокого спортивного мастерства в специальной подготовке - в развитии специальной выносливости как основного физического качества, необходимого лыжнику-гонщику, большое внимание уделяется и дальнейшему совершенствованию скоростно-силовых качеств основных групп мышц. Продолжается работа и по повышению уровня общей выносливости. Вместе с тем при планировании нагрузки необходимо учитывать, что продолжительность данного этапа достаточно велика - целых три года. Ясно, что возможности организма лыжников в 19 и 21 год далеко не одинаковы. Поэтому, несмотря на значительное повышение всех видов нагрузок, требуется неукоснительное соблюдение основных принципов многолетней подготовки, и, прежде всего принципов постепенности и индивидуализации даже в этом, казалось бы, в близком полной зрелости, возрасте.

5. Спортивное совершенствование (с возраста 22 года)

Основная задача - специализированная подготовка по лыжным гонкам с применением высоких тренировочных нагрузок и достижение наивысших спортивных результатов. Принцип индивидуализации тренировки реализовывался и на всех других этапах многолетней подготовки, но здесь все занятия проходят по индивидуальному плану, что особенно важно, так как спортсмены выполняют здесь исключительно высокие по объему и интенсивности нагрузки. На этом этапе можно выделить зону наивысших достижений (24-28 лет), когда спортсмены, как правило, показывают наиболее высокие результаты и добиваются успехов на крупнейших соревнованиях по лыжным гонкам. Возраст олимпийских чемпионов, победителей мировых первенств, чемпионатов страны в подавляющем большинстве случаев не выходит из этих пределов. Период высоких спортивных результатов в лыжных гонках продолжается до 33-36-летнего возраста, хотя в истории лыжного спорта известны случаи, когда спортсмены показывали высокие результаты и позднее, до 40-42 лет.

6. Прекращение активных занятий спортом (в возрасте 33-36 лет)

Начиная с этого возраста, необходимо постепенно отказаться от официальных соревнований крупного масштаба и снижать тренировочную нагрузку. Это период "выхода" из большого спорта проходит у каждого лыжника индивидуально. Однако с целью поддержания высокого уровня общей работоспособности и укрепления здоровья необходимо еще несколько лет продолжать выступления в местных и внутренних соревнованиях по лыжным гонкам. Затем необходимо перейти к оздоровительным, нерегулярным занятиям на лыжах. Целесообразно продолжить выступления в соревнованиях ветеранов по своей возрастной группе, в соревнованиях, посвященных дням здоровья, в стартах Дня лыжника, а также в различных пробегах и лыжных марафонах, посвященных знаменательным датам (хотя термин "марафон" чисто условный, длина дистанции зависит от возраста и уровня физической подготовленности). В настоящее время существует большой интерес к занятиям лыжами с оздоровительной направленностью. На старты соревнований ветеранов и различных пробегов все больше и больше выходят люди зрелого возраста, что способствует продлению активного долголетия и укреплению здоровья. Однако занятия с оздоровительной направленностью и участие в пробегах должны проходить под контролем врачей и только с их разрешения. Здесь не ставятся задачи достижения высоких результатов. Главное в этот период, особенно в пожилом возрасте, - регулярные занятия на лыжах.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Первые три этапа в многолетней системе подготовки лыжника приходятся на период обучения в школе и ПТУ. Поэтому при отборе школьников в секции и группы ДЮСШ, при планировании средств, методов и нагрузки должны учитываться возрастные анатомо-физиологические и психологические особенности юных лыжников. Именно в этом возрасте закладывается фундамент будущих успехов и от правильного построения процессов обучения и всей подготовки во многом зависит уровень спортивного мастерства в зрелом возрасте. Все три этапа работы тесно взаимосвязаны, причем деление учащихся по календарному возрасту несколько условно, так как по уровню физического развития школьники в одной возрастной группе порой значительно отличаются друг от друга. Все это требует особого внимания, и прежде всего в период активного полового созревания. При отборе занимающихся в учебные группы школьной секции и ДЮСШ, при организации и планировании работы необходимо учитывать особенности развития организма, а также периоды естественного активного развития отдельных физических качеств. На каждом этапе подготовки в соответствии с возрастными особенностями развития организма школьников ставятся и решаются конкретные задачи по развитию физических и воспитанию морально-волевых качеств, по обучению и совершенствованию техники способов передвижения на лыжах и тактике лыжных гонок.

Привлекать школьников к занятиям на лыжах наиболее целесообразно в 11-12 лет. Начало занятий в более поздние сроки приводит к увеличению плотности подготовки, так как возникает

необходимость компенсировать пробелы (например, в технической подготовке), наверстывать время. Постоянно следует помнить, что речь, по существу, идет о начале занятий на лыжах как одном из средств физического воспитания школьников, а не о систематических специализированных тренировках. Здесь дело не только в терминах, а в сущности построения подготовки лыжников, в первую очередь в плане общей физической подготовки.

Перспективное планирование подготовки юных лыжников предусматривает составление программы подготовки на 4-6 лет. В планах многолетней подготовки по этапам определяются основные цели и время их достижения. На основе перспективного планирования ставятся конкретные задачи обучения, физической подготовки и воспитания в целом (и волевых качеств, в частности) на каждый годичный цикл. При разработке многолетнего плана подготовки детей, подростков и юношей по лыжному спорту необходимо учитывать нормы физических нагрузок (с учетом возраста), главные задачи на каждом этапе, а также сроки, необходимые для достижения высоких результатов в лыжных гонках, возраста занимающихся (время начала активных занятий физическими упражнениями) и закономерности их физического развития. В тренировке взрослых квалифицированных лыжников-гонщиков перспективный план составляется на 2-4 года с учетом возраста, динамики и стабильности спортивных результатов за последние годы, общей тенденции развития лыжного спорта в данный период, индивидуальных особенностей спортсмена. Прежде, чем приступить к составлению перспективного плана, необходимо внимательно изучить и проанализировать всю подготовку спортсмена за последние годы (на основе данных его личного тренировочного дневника). В этой работе следует обратить внимание и на предложения и замечания самого лыжника, и на данные предыдущего тренера (если лыжник пришел из ДЮСШ или другой спортивной организации). Двухгодичное или четырехгодичное планирование связано с цикличностью крупнейших соревнований - чемпионатов мира, Олимпийских игр, спартакиад народов России. В таком перспективном плане основные средства и методы для достижения целей и решения поставленных задач повторяются ежегодно, но в каждом годичном цикле на более высоком качественном и количественном уровне. Достижение наивысшей спортивной формы каждый год планируется с учетом календаря соревнований. В многолетнем плане подготовки устанавливаются основные цели и задачи, которые необходимо решить для их достижения, планируются результаты соревнований и контрольных испытаний и отдельных упражнений, количество занятий и соревнований в течение каждого года по периодам и этапам, объем основных средств для развития физических качеств и для обучения и совершенствования техники, цикличность на различных этапах подготовки.

На основе многолетнего плана составляются общие и индивидуальные годичные и месячные планы тренировки с учетом периодизации, принятой в лыжном спорте. В годичных планах необходимо особо выделить работу по ликвидации недостатков, отмеченных в физической, технической и волевой подготовке лыжника-гонщика в предыдущем годичном цикле, и обратить самое серьезное внимание на их исправление.

Список литературы

1. Антонов Ю. С. Индивидуальная направленность тренировочного процесса студентов лыжников-гонщиков на этапе спортивного совершенствования: Автореферат, канд. пед. наук - М., 1985.
2. Андреева О. В. Программирование тренировочного процесса квалифицированных лыжников-гонщиков на основе комплексного контроля: Автореферат, канд. пед. наук. - Челябинск, 2000.
3. Бальсевич В. К. Перспективы развития общей теории и технологии спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) // Теория и практика физической культуры. - 1999 .
4. Баталов А. Г. Нормирование интенсивности тренировочных нагрузок в лыжных гонках. - М., 1992.